

# TU NIÑO INTERIOR - CÓMO CURARLO Y CONECTAR CON ÉL/ELLA

Published 10 August 2023 by Za'el y Arien - Español

Za'el: Te doy la bienvenida. Gracias por estar por aquí una vez más.

El tema de esta vez podría parecer no tan importante. Sin embargo, se trata de una herramienta que considero básica o muy importante a la hora de curar algunos traumas que nos acompañan en nuestro día a día y qué hacen de nuestra interacción o de nuestra forma de vida algo incómodo, triste o doloroso.

En el proceso de trabajar nuestras sombras, nuestros conflictos internos, a veces puede ser recurrente el llegar a un punto muerto, a un callejón sin salida, cuya única posible respuesta, aparentemente, es siempre algo ambiguo, como "No lo sé. No sé la respuesta a eso".

Sin embargo, si no te permitieras utilizar la herramienta de "no lo sé", si siguieras buscando hasta encontrar las respuestas, por absurdas que pudieran parecerte, continuarías siguiendo un rastro que, eventualmente, llegara a un punto o una escena congelada en el tiempo. Algo que llevas contigo y estaba tan enterrado que, sin darte cuenta, pasó a desaparecer de tu memoria consciente y se ubicó en tu inconsciente, de forma que siguió manifestando situaciones en las que tuviste que enfrentar cosas similares y ni siquiera sabías por qué.

A veces no se trata necesariamente de algo que ocurrió en tu infancia y simplemente es algo que ocurrió hace tiempo y dejó una marca en ti. A veces si se trata de algo que sucedió cuando eras un niño. Y a veces, y más a menudo de lo que seguramente piensas, se trata de algo que arrastras incluso desde vidas pasadas.

Como ya hemos hablado en videos anteriores, el tiempo es algo plástico y que avanza y retrocede en todas las direcciones posibles e imaginables. Esto podría significar, según el punto de vista, que incluso, aunque hayas vivido una vida en la Tierra durante 35 años, ese trauma que acompaña a tu inconsciente se generó en realidad en una de tus anteriores vidas, que según tu percepción actual, ocurrirá en el futuro. Y, al mismo tiempo, si echas la vista atrás, siempre descubrirás que algo en tu vida presente fue la génesis de dicho trauma o inseguridad.

Como siempre y como todo, existen distintas explicaciones para un mismo hecho, siendo todas exactamente igual de válidas y siendo tú mismo quien debe decidir qué es lo más importante para ti.

Por ejemplo, si realmente tuvieras la suerte de recordar varios puntos de inflexión en tus vidas que dan sentido a eso que a día de hoy te atormenta, todos ellos como una explicación o una causa igualmente válida, te recomiendo trabajar sobre todos ellos. Aunque, por lo general, observarás que habrá uno en concreto hacia el cual tu atención se irá sola, aunque intentes darle la misma prioridad a todos por igual. Esta podría ser una señal de donde deberías poner énfasis, lo que más te ha marcado y lo que más necesita curar tu adma.

Pero sea como sea y tuvieras la edad o la apariencia que tuvieras en ese momento o conjunto de situaciones que dejaron una marca en ti, sigo llamándolo "niño interior herido", un niño al que le hicieron mucho daño y vive dentro de ti, cohibido, inseguro,

enfadado, frustrado, incomprendido quizá.

¿Y por qué un niño o niña? Porque todos podemos tener nuestro lado más duro, todos podemos haber madurado mucho a lo largo de nuestras vidas, podemos haber aprendido a no ser ingenuos o excesivamente inocentes, haber acumulado toneladas de conocimiento en la vida o en varias vidas, podemos haber vivido experiencias que nos hicieron cambiar para siempre.

Pero te voy a invitar a probar a hacer una cosa. Cierra los ojos. Intentaré ayudarte a concentrarte con algo que a mí me funciona. Concéntrate. Intenta mantener tu mente en blanco. ¿Qué puedes ver ahora mismo? Percibes esta voz con la que me dirijo a ti. Escuchas esa música de fondo. Todo está negro porque tienes los ojos cerrados. Pero... ¿qué más hay? Hay alguien más... ¿verdad? Una presencia... tu presencia.

Si observas detenidamente esa presencia o esa conciencia, notarás que te es extremadamente familiar. Te ha acompañado durante toda tu vida y durante muchísimas más. Quita tu atención de cómo se siente tu cuerpo en la medida de lo posible y céntrate únicamente en esa conciencia. Me callaré durante unos segundos para dejarte intentarlo.

Esa presencia... que eres tú mismo... te ha acompañado durante todo ese tiempo y ha vivido todo eso contigo. Algunas personas la sienten como su verdadera esencia que había quedado olvidada con el paso de los años, o más bien en un segundo plano, y la sienten como su "niño interior", como su versión más pura, antes de pasar por toda esa experiencia, como encontrarse con tu versión del pasado.

Sin embargo, de pasado nada, porque siempre ha seguido ahí contigo, eres tú. Por esta razón me refiero aquí a esa parte nuestra que queda congelada en el tiempo como un niño, porque es nuestra esencia, nuestra conciencia, nuestro punto de atención, el que quedó estancado en algún momento o conjunto de situaciones, preguntándose porque tuvo que pasar por eso. O que hizo mal para manifestar algo así?

Y aunque, efectivamente, todo sucede por algo y desde planos más conscientes, nosotros mismos nos ponemos ciertas situaciones a experimentar, lo cierto es que desde la experiencia presente debemos aprender a controlar nuestras ideas, nuestros pensamientos, nuestros patrones, que son los que acabarán dando forma a nuestro inconsciente para manifestar aquello en lo que nos convertimos.

Pero para ello es necesario aprender a controlar esos patrones y eso implica curar las heridas que no nos permiten avanzar como queremos. Y me temo que la única manera de hacer eso es encontrar la razón por la que está llorando y para eso se requiere de un extenso y a menudo doloroso trabajo de sombras, porque consiste muchas veces en ver aquello que hemos enterrado y ya no queremos ver, en remover las cosas que nos hacen daño, y mirar a los ojos a nuestros miedos e inseguridades, con el firme propósito de convertirte en la mejor versión de ti mismo y avanzar hacia adelante.

Como pista, o para ayudarte a conseguir llegar hasta ese punto, puedo decirte que te hagas infinitas preguntas. ¿Qué cosas me molestan? ¿Por qué me molestan? ¿Y eso desde cuándo? ¿Cuál fue la primera vez que yo recuerdo que me sentí así? ¿Porque me molestó?

No te permitas dar respuestas evasivas y lucha por encontrar respuestas convincentes con la mayor sinceridad posible y sin vergüenza ni rechazo hacia tí, o incluso aunque sientas dicha vergüenza o rechazo más bien.

Si te sientes incómodo, frustrado, avergonzado, o triste, por ahí vas bien, continúa hasta encontrarlo. Viaja a esos momentos tan duros y anima a esa pequeña gran parte de ti a levantarse, a convertirse en la mejor versión de sí misma, a seguir adelante y crecer con orgullo y con nobleza.

Una vez encuentres la razón por la que tu niño o niña está llorando, puedes probar a repetir ese acercamiento que hace unos minutos experimentaste y estar ahí para el, para tí mismo. Acepta la responsabilidad de tus acciones, de tus pensamientos y de las circunstancias que te rodeaban, porque es necesario para crecer y para comprender y poder manejar la situaciones más adelante, pero que eso no se convierta nunca en un sentimiento de culpa. Estabas aprendiendo, no sabías que aquello sucedería ni que te marcaría tanto. Somos lo mejor que podemos ser con la información que tenemos en cada momento y ahora tienes más experiencia. Estoy seguro de que tu intención siempre fue buena.

Aprende de los errores pero no dejes que esos errores se conviertan en traumas que no te dejen ver o disfrutar las cosas buenas que tienes ahora o que podrías llegar a tener. Enfrenta tus miedos y tus inseguridades acompañado de ese niño o niña agarrado de tu mano. Siempre estará contigo y viceversa. Permanece siempre dispuesto a entenderle. Dale una oportunidad a la vida y date una oportunidad a ti mismo para vivirla como mereces.

Quiere a ese niño, cuídalo, y descubre cuánto puede llegar a mejorar y cómo puede llegar a ser su mejor versión. Cree en tí. Yo creo en tí. Que tengas un feliz reencuentro.

Za'el de Erra